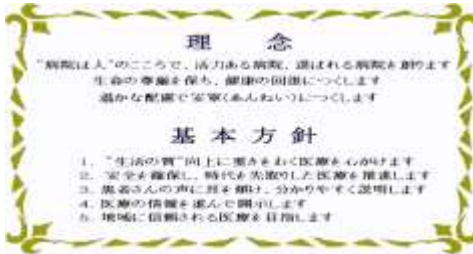


令和 元年 8 月 1 日 発行
KKR 札幌医療センター
〒062-0931
札幌市豊平区平岸 1 条 6 丁目 3-40
電話 (011) 822-1811
<http://www.kkr-smc.com>

(2019-8 号)



就任のご挨拶

心臓血管外科部長 杉木 宏司

2019 年 4 月より KKR 医療センター心臓血管外科診療部長に就任いたしました杉木宏司です。皆様、よろしくお願いたします。私の専門は成人心大血管疾患で、これまでフランスへの臨床留学後、北海道大学循環器外科や旭川市立病院胸部外科といった北海道のハイボリュームセンターで外科医として勤めてまいりましたが、この 4 月よりこちらでお世話になっております。

日本全体は今、高齢者社会という言葉がひとつのキーワードとなり国民の高齢化に伴って生活、社会基盤が大きく変化していこうとしております。医療においてもそれは同様であります。当心臓血管外科も年々担当する患者様の高齢化が目立ってきております。一昔前ならば 80 歳以上の患者様は高リスクであるということで手術治療に踏み切れないケースも多くありましたが、現在では 70 歳代後半の患者様はもちろん、80 歳代の患者様でも自立している場合には若年の患者様と変わらない手術治療を行いうる状態となっております。

当 KKR 医療センターの医療圏ではさらに長寿の方が多いようで赴任以来の数ヶ月ですでに何人か、80 歳代後半はもちろん 90 歳代の患者様についても手術治療に携わることがありました。

こうした患者様におきましても術前の全身状態、並存疾患の評価が行えれば適切な外科治療を提供することが可能であります。しかし、残念ながらこれまでのところこれらの超高齢者の患者様に関しては疾患の発見が遅れ緊急手術となってしまうケースも多く見られます。心臓月刊外科領域の緊急手術では若年患者様についても手術リスクは 3~10 倍も跳ね上がる可能性がありますので、もとより併存症が多く潜んでいる可能性のある超高齢者ではさらにその危険が高くなりうるとも考えられます。

当院は総合病院でありますので効した超高齢者の患者様に対しましても患者さまごとに全身状態の詳細な評価の下、最も適した治療を提案させていただける体制が整っておりますので、ひょっとしてお考えの方があれば遠慮なくご相談いただければと思います。

これからも引き続き地域と高齢化した社会に根ざした心臓血管外科治療を提供していく所存ですのでこれまで同様変わらぬご支援をお願い申し上げます。

当院は「敷地内全面禁煙」となっております

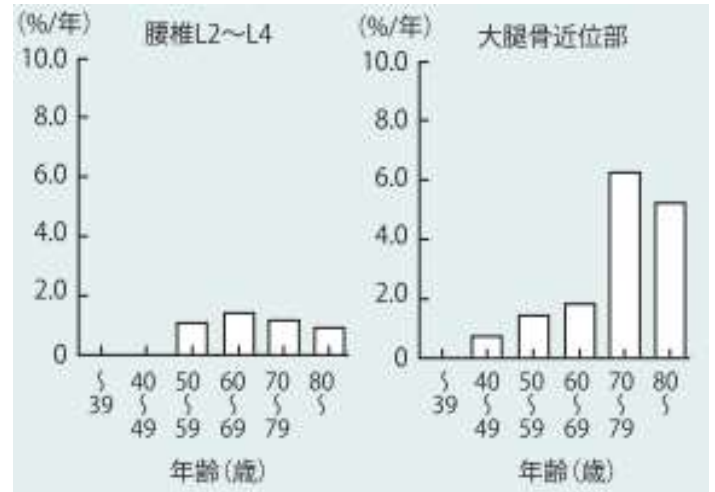
「骨粗しょう症と運動」

リハビリテーション科 理学療法士 田仲 愛

《骨粗しょう症とは？》

骨の量が減ったり質が低下したりし、骨折を起こしやすくなった状態のことです。痛みがないため、気づかないうちに骨折してしまうことがあります。

2005年、日本において骨粗しょう症と診断された患者数(40歳以上)は1,280万人となりました。その内、980万人が女性です。閉経後のホルモンバランスの崩れによって、女性の方が骨粗しょう症になりやすいといわれています。



骨粗しょう症の発生率(女性)

《ロコモティブシンドロームと骨粗しょう症》

骨や筋肉の働きが弱くなり、立ち座りや歩くことに支障をきたすようになると、介護が必要となったり寝たきりとなったりする可能性が高くなります。そのような危険がある状態のことを「ロコモティブシンドローム(ロコモ)」といいます。ロコモは転倒のリスクを高め、骨折の発生にもつながります。骨粗しょう症の患者さんにとって「転ばない体づくり」をすることは、お薬の治療や栄養管理と同じくらい大切です。

《どんな運動をすればよいの？》

足の筋力をきたえる運動やバランスのトレーニングは、転倒のリスクを軽減させる効果があるとされています。例えば、スクワットや片足立ち、かかと上げ、といった運動がおすすめです。転倒することのないよう、必ずつかまるもののある場所で行うようにしましょう。

また、筋力トレーニングや荷重運動(ウォーキングや足踏みなど)を行うことで、骨密度が上昇するという研究報告も出てきています。骨密度が上昇することも、骨折予防につながります。



5~10回を1日2~3セットくらい、週に3日以上行うことが目標ですが、決して無理はせず、ご自身の体調に合わせて行いましょう。

当院では、骨粗しょう症と診断され通院治療をされている方を対象に、ロコモパンフレットの配布や、理学療法士による運動機能のチェック、リハビリ指導を行っています。「ふらつきやすい」、「よくつまずく」などお困りの方や、運動について詳しく知りたい方は、整形外科またはリハビリスタッフまでお気軽にご相談ください。